ప్రథమ చికిత్స

అలోపతి మరియు హోమియోపతి పద్ధతుల ననుసరించి- చికిత్సలు, మందులు ఇ॥



డా॥ K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London)

Cont....3rd Cover

ప్రథమ చికిత్స

(అలోపతి, హోమియోపతి, ఆయుర్వేద పద్ధతుల
ననుసరించి- చికిత్సలు-ఔషధములు)

Phone No. 7232

డా॥ K.V.N.D. ప్రసాద్,
D.H.M.S., M.H.S. (London).,
చెరుకుపల్లి-522 309.

విద్యా వినయేన శోభతే!

☎ 08644-23037

PUBLICATIONS

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,
అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి-II,
గంగానమ్మపేట, తెనాలి-522 201.

PRATHAMA CHIKITHSA

By : **K.V.N.D. Prasad,**
D.H.M.S., M.H.S. (London)

ముద్రణ : మార్చి, 1997.	Edition : **March, 1997.**
అన్ని హక్కులు : జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి - వారివి.	All rights reserved by : **Janapriya Publications-Tenali.**
వెల : రూ॥ 12-00.	**Price : Rs. 12-00.**
ముఖ చిత్రము : ఎల్. రమేష్‌బాబు, విజయవాడ-2.	Cover Design : **L. Ramesh Babu,** Vijayawada-2.
ముద్రణ : జనప్రియ ప్రింటర్స్, తెనాలి-1.	Printed at : **Janapriya Printers,** Tenali-1.
ముఖచిత్ర ముద్రణ : సౌందరమ్ ప్రింటర్స్, చెన్నై-21.	Cover Printers : **Soundaram Printers,** Chennai-21.

ప్రతులకు : (Phone : 08644-23037) *For Copies :*

Janapriya Publications,

Agnikula Kshatriyula vari Street–II,
Gangunamma Pet, TENALI-522 201.

విషయసూచిక (CONTENTS)

ముందుమాట

ఏ వ్యక్తికైనా.... ప్రమాదము జరిగినపుడుగాని, ఆపద వాటిల్లి నపుడుగాని, ఆకస్మికముగా- వ్యాధి తీవ్రత పెరిగినపుడుగాని తొలిసారిగా చేయు చికిత్సను- "ప్రథమ చికిత్స" అని అంటారు. అంటే.... క్వాలిఫైడ్ లేక గుర్తింపు పొందిన వైద్యుడు- సరియైన చికిత్సను చేయు లోపల.... ఆ వ్యక్తికి- ప్రాణాపాయము కలుగకుండా నివారించుటకు మరియు రానున్న దుష్పరిణామములను నిరోధించుటకు చేయు 'సాధారణమైన, త్వరితమైన చికిత్స'నే...."ప్రథమ చికిత్స (First Aid)" అని అంటారు.

విజ్ఞానము- ఎంతగా అభివృద్ధి చెందుతున్ననూ.... నాగరికత- ఎంత వేగముగా మారిపోతున్ననూ.... మానవ జీవన గమనములో- నేడు వెల్లివిరిస్తున్న 'స్పీడ్' వలన.... నిత్య జీవితములో అనేకానేక ప్రమాద ములు సంభవించు- సందర్భములు, అవకాశములు ఏర్పడు చున్నవి. ఆ కారణము చేతనే 'ప్రథమ చికిత్స' ఆవశ్యకతను, ప్రాధాన్యతను సంత రించుకున్నది. అన్ని రంగములలోను నేడు యంత్రముల ప్రవేశము తప్పనిసరి అగుట వలన.... ప్రమాదముల సంఖ్య కూడ హెచ్చుతున్నది.

ఏ వ్యక్తికైనా ప్రమాదము వాటిల్లినపుడు.... ఆ వ్యక్తికి- తక్ష ణము లభించిన 'ప్రథమ చికిత్స' మీదనే.... ఆ వ్యక్తి మనుగడ ఆధార పడి వుంటుందనుటలో ఎట్టి సందేహమును లేదు. ఓ ప్రక్క- మనము అపాయముల నుండి రక్షణ కొఱకు ఎన్ని జాగ్రత్తలను తీసికొంటున్నప్ప టికీ ... మరోప్రక్క- ఆ అపాయముల సంఖ్య కూడ వృద్ధి చెందు తున్నది.

సాధారణముగా.... "ప్రమాదములు" అనునవి- ఊహించని విధముగాను, ఆకస్మికముగాను, ఎదురు చూడని రీతిలోను జరుగుతూ ఉంటాయి. సరియైన వైద్య సదుపాయములు- సమయమునకు అందు బాటులో లేకనూ పోవచ్చును. ఒక్కొసారి.... కనీసము 'ప్రథమ చికిత్సా పరిజ్ఞానము' వున్నవారు కూడ అవసరమునకు లభించక పోవచ్చును. అందువలన.... ప్రతి ఒక్కరూ 'ప్రథమ చికిత్స'కు సంబంధించిన ప్రాథ మిక పరిజ్ఞానమును సంపాదించుకొనుట ముఖ్యము! కావున.... ఈ విష యమును దృష్టియందుంచుకొని- తమకు తామే గాని లేక ఇతరులకు గాని

జాగ్రత్తగా, లయబద్ధముగా అడుగులను వేయాలి. ప్రమాదమునకు లోనైన వారిని- స్ట్రెచ్చర్‌లో తీసికొని వెళ్ళుట అన్ని విధములా మంచిదని గ్రహించాలి. స్ట్రెచ్చర్ అందుబాటులో లేనప్పుడు- కఱ్ఱలు, దుప్పటి ఉపయోగించి; 'స్ట్రెచ్చర్'లా తయారుచేసి, పేషెంట్‌ను తీసికొని వెళ్ళాలి.

చికిత్సకులు- తమకు అందుబాటులో వున్న సామగ్రిని సద్విని యోగ పఱచుకుంటూ; తెలివి-తేటలతో, సమయస్ఫూర్తితో, వేగవంత ముగా చికిత్సను నిర్వహించవలసి వుంటుంది. ఈ రంగములో.... ఎప్పటి కప్పుడు అనుసరించబడుతున్న- అధునాతన మార్పులను తెలిసికొంటూ, అవగాహన చేసికొంటూ, ఆచరణలోనికి పెట్టుకోవలసి ఉంటుంది. ఎప్పుడు, ఎవరికి, ఎలాంటి ప్రమాదము వాటిల్లనున్నదో.... అనూహ్యము గనుక.... ప్రతి ఒక్కరూ— 'ప్రథమ చికిత్స'కు సంబంధించిన పరిజ్ఞాన మును తెలిసికొని యుండుట అత్యంతావశ్యకమని గుర్తించాలి.

పోతే.... రక్తస్రావమును కలిగించు గాయముల విషయములో- ప్రత్యేక శ్రద్ధను చూపవలసి వుంటుంది. చర్మముగానీ, చర్మపు పొరగానీ చిట్లినా, తెఱచుకొనినా, కోతపడినా.... దీనిని "గాయము" అంటూ వుంటాము. ఈ గాయములు- పలురకములుగా వుంటాయి. కమిలినట్లుగా, వాతలు తేలినట్లుగా కొన్ని గాయము లుంటాయి. కొఱకినట్లుగా వుండే గాయములను- "Bites (కాట్లు)" అనియూ; చిఱుగులు-చిఱుగులుగా కనిపించే గాయములను- "Lacirations (పగుళ్ళు, చీలికలు)" అనియూ; రాపిడి, ఒరపిడి, డొక్కుపోవుట వలన ఏర్పడిన గాయములను "Abrations (రాపిళ్ళు, ఒరపిళ్ళు) అనియూ; చర్మము కమిలి, నీల ముగా మారినట్టి గాయములను-"Contusiens (నలుగుళ్ళు, చితుకుళ్ళు) అనియూ; ఏ కత్తిపోటు వలననో.... లోతుగా తెగిన గాయములను- "Punctures (ఛిద్రములు, రంధ్రములు)" అనియూ ఉదహరిస్తూ వుంటారు.

పై గాయములలో- కొన్ని మాత్రమే ప్రమాదకరమైనవి. ఈ గాయము లన్నిటికీ చికిత్స అవసరమైననూ.... ఆగని రక్తస్రావమును కలిగియున్న గాయములు- "ప్రాణాంతకముల"ని గ్రహించ వలెను. ఇట్టి గాయములకు- వెంటనే అత్యవసరముగా చికిత్స చేయవలసి యున్నది.

చికిత్స చేయగలుగుటకు వీలుగా.... ఈ "ప్రథమ చికిత్స" అను గ్రంథమును వ్రాయుట జరిగినది.

వరదలు, భూకంపములు, ఉప్పెనలు; అగ్నిప్రమాదము వంటి ప్రకృతి వైపరీత్యములు సంభవించినప్పుడు.... 'రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ', 'సెంట్‌జాన్ అంబులెన్స్', 'ఫైర్ సర్వీస్' వంటి సంస్థలు- పెద్ద ఎత్తున అత్యవసర సహాయ కార్యక్రమములను చేపట్టి; తక్షణ ప్రాథమిక చర్యలను అమలు చేస్తున్నా.... సాధారణ ప్రథమ చికిత్సకుల సపర్యలూ- ఎంతగానో మేలు చేయగలవనీ, మారణ హోమమును- కొంతవరకు నివారించగలవని మనకు తెలిసిన విషయమే!

ప్రమాదమును గురించి ముందుగా ఊహించుట సాధ్యముకాని పని! ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా, ఏదో ఒక విధముగా ప్రమాదము సంభవించవచ్చును. ప్రమాదము జరిగిన సమయములో అక్కడ లేని వ్యక్తులు- తదుపరి వచ్చి, వీరు ప్రథమ చికిత్స చేయవలసి వచ్చినప్పుడు.... ప్రమాదమునకు సంబంధించిన అన్ని వివరములను స్పష్టముగా తెలిసికొన్న తరువాతనే.... చికిత్సకు పూనుకోవలసి వుంటుంది. ఐతే.... ఈ ప్రథమ చికిత్స- ఎంత త్వరగా జరిగితే.... అంత మేలు జరుగుతుందన్న విషయమును చికిత్సకులు మరువ కూడదు.

ప్రథమ చికిత్సలు- ముఖ్యముగా ప్రమాద పరిస్థితులను అంచనా వేసికోగలిగి వుండాలి. ఏ వ్యక్తి అయినా సరే- తీవ్రగాయములకు లోనై ఉన్న సందర్భములో.... ఆ గాయముల తీవ్రతను; గుండె కొట్టుకొనుటలో, ఊపిరి పీల్చుటలో సంభవించు మార్పులను గ్రహించ గలగాలి. రక్తస్రావము ఏర్పడినప్పుడు- ముందుగా దానిని అరికట్టు ప్రయత్నము చేయాలి. ముఖ్యముగా ఎముకలు విఱిగిన సందర్భములో.... విఱిగిన ఆ భాగమును- కదలకుండా వుంచుటకు, ప్రమాదమునకు గుఱియైన వ్యక్తిని- వాహనములోనికి చేర్చునపుడు.... తగిన జాగ్రత్తలను- తప్పక తీసికోవలసి వుంటుంది. ఎముకలు విఱిగిన వ్యక్తులను, క్షతగాత్రులను— వాహనములోనికి చేర్చునపుడు.... ఒకరు— కాళ్ళనూ, ఇంకొకరు— పిఱుదులనూ, మరొకరు— తల—వీపులనూ.... ఇలా ముగ్గురు మనుష్యులు పట్టుకుని, భద్రముగా వాహనములోనికి చేర్చుట మంచిదని గ్రహించాలి. క్షతగాత్రుని దేహము— వంగిపోకుండా, జాఱిపోకుండా.... ఆ ముగ్గురూ—

అత్యధిక రక్తస్రావము వలన.... సదరు వ్యక్తులు– స్పృహ తప్పుట మరణించుట కూడ జరుగ వచ్చును.

రక్త నాళములలో– "ధమనులు, సిరలు, కేశనాళికలు" అన వుంటాయి. ధమనులు తెగినపుడు.... రక్తస్రావము ఎఱుపుగాను, కముగాను వస్తుంది. సిరలు తెగినప్పుడు– ముదురు ఎఱుపుగాను,తకు గాను వుండగలదు. ఈ రక్త స్రావములను ఆపుటకు– కట్టుకట్టుట, ప్రాంతమును కొంచెము పైకెత్తుట చేయవచ్చును. గాయపడిన ప్రాంత నకు రక్తమును సరఫరా చేయు పెద్ద ధమనిని– కొంతసేపు నొ వుంచుట మంచిది. ఆ పెద్ద ధమనులను– మరింతగా బిగించి కట్టు గాజ్+దూదితో– గుండ్రని మెత్తలను చేసి ఉపయోగించ వచ్చు "టూర్నికే" అనబడే రబ్బర్ గొట్టములు ఇందుకు బాగా పనికి వస్తా బెల్ట్, నెక్‌టై, రబ్బర్‌పట్టీ వగైరాలను– 'టూర్నికె'గా ఉపయోగి రక్తస్రావమును ఆపవచ్చును.

ఏది ఏమైనను.... చికిత్సకులు– కేవలము విషయములను గ్రహి చుట ద్వారా కాక.... ప్రాక్టికల్‌గా– 'ప్రథమ చికిత్స'ను చేయ ద్వారా....క్రమక్రమముగా అనుభవమును, ప్రావీణ్యమును పొంద గల తారు. వీటివలన....చికిత్సలను– వేగముగను, నిర్దిష్టముగను చేయగల తారు. అంతేగాక.... కావలసిన సామగ్రిని సేకరించుకొనుట కూడా ముఖ్యము!

వైద్యమునందు– ఆసక్తిగల వా రందఱూ....'ఈ ప్రథమ చికి ప్రక్రియ'ల యందు– నిష్ణాతులై.... తమకు తాముగాను, ఇరుగు–పొరు వారికిని, తద్వారా సమాజమునకును– వైద్య సేవల నందించగల ఆశిస్తూ....ఆకాంక్షిస్తూ....ప్రియతములైన పాఠక మిత్రుల వద్ద సెల తీసికొంటున్నాము.

—ప్రకాశకు

ప్రథమ చికిత్స
(అలోపతి-హోమియోపతి పద్ధతులతో నివారణలు)

ప్రస్తావన

"మనిషి శరీరము ఒక ప్రత్యేకమైన యంత్రము"ని చెప్పవచ్చును. ఇది ప్రకృతిచే- అపురూపముగా నిర్మించబడినది. "మరి జంతువులకు, మిగత ప్రాణులకూ కూడ అలాగే అవయవాలు ఉన్నాయికదా! వాటికి ఆ ప్రత్యేకత లేదా ?" అనే ప్రశ్న వెంటనే పుడుతుంది. నిజమే! కాని.... జంతువులకు, మిగత జీవులకూ మనిషి అవయవాలకున్న, మనిషి శరీరానికున్న ప్రాధాన్యత లేదు. మనిషికి మాదిరిగా తక్కిన జీవులకు ప్రాణము ఒక్కటి మాత్రమే సమానము!

ఏ జీవికి లేని బుద్ధినీ, మాట్లాడే శక్తినీ, జ్ఞానాన్నీ ప్రకృతి ఒక్క మనిషికే ప్రసాదించింది! అందువలన మనిషి మిగత ప్రాణుల్లాగ పరాధీనుడు కాక స్వతంత్రుడయ్యాడు. తనకు కావలసినవి తానే సమకూర్చుకోగలుగుతున్నాడు. ఒకరి మీద అతడు ఆధారపడవలసిన అవసరము లేనేలేదు.కాగా.... మనిషి ఇతరప్రాణులన్నిటినీ శాసించగలడు. వాటిని తన చెప్పుచేతలలో ఉంచుకోగలడు. వాటి చేత తన పనులు చేయించుకోగలడు.

మనిషి తనకు గల మనసువలన, మాట వలన, ఆలోచించే శక్తి వలన, అవయవాల నిర్మాణము వలన.... అన్నిటికంటె అధికుడయ్యాడు. అతని శరీరము ఖరీదు కట్టలేనంత విలువకలదైనది.

శరీరధారి ఐన మనిషికి ఏదో ఒక రుగ్మతో, అనారోగ్యమో, వ్యాధో తప్పని సరిగా వస్తుంటుంది. అలాంటప్పుడు మనిషి రోజువారీ

పనులు చెయ్యలేడు. అతనిలో శక్తి క్షీణిస్తుంది. బద్ధకము ఏర్పడుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడైతే అతనికి బుద్ధికూడ మందగిస్తుంది. సరైన ఆలోచన చెయ్యలేడు. ముక్కుతూ, మూలుగుతూ ఏమీ చెయ్యలేనివాడైపోతాడు.

సృష్టిలోనే శ్రేష్ఠుడైన మనిషిని మళ్ళీ మామూలు స్థితికి తేవటానికి ఎన్నెన్నో సదుపాయములు చేయబడినవి. ఎన్నో ప్రక్రియలు సిద్ధమైనవి. ఎన్నో చిట్కాలు కనుగొనబడినవి. అతడి ఆరోగ్య రక్షణకు రకరకాల చికిత్సలు అన్వేషించబడినవి. 'ఆయుర్వేదము', 'అల్లోపతి', 'హోమియోపతి' ఇత్యాదిగా అనేక శాస్త్రములు వెల్లివిరిసినవి.

రోజులు పూర్వకాలమువలె ఇప్పుడు లేవు. జనజీవనములో విపరీతముగా రద్దీ పెరిగినది. రకరకాల రాకపోకలవాహనములు పెరిగి పోయినవి. అవసరములకు బయటకు రాకుండా మనిషికి ఒక్క క్షణము గడవదు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో ప్రమాదములు పరిపాటి అయినవి. 'ప్రమాదములు నిత్యజీవితములో ఒక భాగమైనవి' అంటే ఆశ్చర్యములేదు. ఏ మహానుభావుడు చెప్పాడో గాని ఆ మాటలు అక్షర సత్యములైనవి. "Knowingly or unknowingly every one of us walk with deaths in our Pockets" = "తెలిసిగాని, తెలియకగాని మనము ప్రతి ఒక్కరము మృత్యువుని జేబులలో పెట్టుకునే నడుస్తుంటాము" అని దీని భావము!

అంతేకదా మరి! ఎన్ని ట్రాఫిక్ రూల్స్ ఏర్పడినా, మరెన్ని జాగ్రత్తలు తీసికొన్నా, ఈ నాడు ప్రమాదములు పొంచి ఉంటున్నాయి. మనిషిని వెన్నంటి ఉంటున్నాయి. ఏ క్షణములో ఏ ప్రమాదము ఎలా వచ్చి మీద పడుతుందో ఎవ్వరి ఊహకూ అందదు. అనుకోని రూపములో ఆపదలు వచ్చిపడుతున్నాయి. అలా సంభవించిన ఆపదలు హింసిస్తాయో, అసలు ప్రాణాన్నే తీస్తాయో చెప్పలేము.

విజ్ఞానము పెచ్చు పెరిగిన ఈ రోజులలో, ప్రమాదములు పిలువకుండానే వచ్చి కూర్చుంటున్న ఈ నాడు ప్రతి మనిషికీ "ప్రథమ చికిత్స"

ను గురించి విజ్ఞానము తప్పనిసరి అవుతున్నది. ఈ విజ్ఞానము వలన మనలను మనము రక్షించుకోగలము. ఇంకెవరైనా ఆపదలో పడితే వారిని కూడా కాపాడగలము. ఈ ప్రథమ చికిత్స పరిజ్ఞానాన్ని తెలిసికొనుట చాల సులభము. కనీసపు వివరములు తెలిసికొని ఉంటే సరిపోతుంది. చక్కగా తనకు తాను చికిత్స చేసికొనవచ్చును;ఇతరులకు చెయ్యవచ్చును.

ఆపదలు. ప్రమాదములు వచ్చి పడినప్పుడు వెంటనే డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్ళుట తప్పదు. అయితే దరిదాపులలో ఆసుపత్రులు లేకపోవచ్చును. సమయానికి డాక్టర్ అందుబాటులో ఉండకపోవచ్చును. అన్నీ ఉన్నా ఆసుపత్రికి వెళ్ళేటప్పటికి ఆలస్యము కావచ్చును. ఈ లోపల రక్త స్రావము విపరీతముగా జరుగవచ్చును. విషము చరచరా ఒళ్ళంతా ప్రాకి, ప్రమాదము జరిగిన వ్యక్తి పరిస్థితి ఆందోళనకరముగానో, అపాయకరము గానో మారవచ్చును. కనుక "ప్రథమ చికిత్స" ఎంతో అవసరము. మన చేతిలో ఉన్న చికిత్సను వెంటనే జరపాలి. అందరూ దీనిని తమ ప్రథమ కర్తవ్యముగా భావించుకోవాలి.

మరి ప్రథమ చికిత్స చెయ్యటానికి ఏ ఏ పరికరాలు కావాలి? మనము బస్సులలో, సంస్థలలో, కంపెనీలలో చూస్తూనే ఉంటాము. **"First Aid Box"** అని ఒక పెట్టెలాంటి దాని మీద వ్రాసి ఉంటుంది. ఇదే ప్రథమ చికిత్స డబ్బా!

ఈ ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్సులో కట్టుగుడ్డ (బాండేజ్ క్లాత్)లు మూడు, నాలుగు ఉండలు ఉంచే వీలు ఉంటుంది. గాజ్ లేదా లింట్ డ్రెస్సింగులు కూడ చాలా అవసరము. పలాస్త్రీ (వ్రణముల కంటించు మలాము) ముఖ్యముగా ఉండాలి. ఇప్పుడు ఫస్ట్ ఎయిడ్ బ్యాండ్స్ విరివిగా దొరుకుతున్నాయి. కాటన్ బాల్స్ విధిగా ఉంచుకోవాలి. ఈ బాల్స్‌ను పోలిథిన్ సంచులలో ఉంచుకుంటే వెచ్చగా, పొడిపొడిగా ఉంటాయి. చిన్న చిన్న గాయాలకు, దెబ్బలకు ఉపయోగపడే అంటిసెప్టిక్ (క్యాలెండులా క్రీమ్ లేక పౌడర్-(హోమియోపతి), నిభాసల్ఫ పౌడర్(ఇంగ్లీష్ మందులు) ను దగ్గర ఉంచుకోవాలి.

బ్లేడు లేక, కత్తెర, టిష్యూ కాగితాలు, మామూలు కాగితము, ఇక పెన్సిల్ తప్పకుండా ఉండాలి. కొందరైతే అనాసిన్‌లాంటి మాత్రలు, అమృతాంజనము వంటి 'పెయిన్‌బామ్'లు కూడ ఉంచుతుంటారు. కాని వీటిని నెలల తరబడి నిల్వ ఉంచకూడదు. ప్రధానమైన విషయము ఏమంటే.... ఈ బాక్స్‌లో ఉండే ప్రతి వస్తువు చాల పరిశుభ్రముగా ఉండాలి. కొందరు స్పిరిట్ ఉంచుతారు. బర్నాల్‌లాంటి అయింట్ మెంట్‌లు కూడ ఉంచుతారు. మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తుపెట్టుకోవలసింది ఏమంటే.... ఈ ఉంచే వస్తువులన్నీ తాజాగా ఉండాలి. ఇది తప్పనిసరి.

టార్చ్‌లైట్, థర్మామీటర్ కూడా ఉండి తీరాలి.

మెడిసిన్ కప్ బోర్డ్

మెడిసిన్ కప్ బోర్డ్- ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్ కాదు. మామూలుగా వచ్చే తలనొప్పి, జ్వరము, గ్యాస్ట్రబుల్, నడుము నొప్పి, బి.పి., సుగర్ మొదలైన వాటికి ఉపయోగపడే మందుల్ని, ఒక కప్ బోర్డ్‌లో దాచి ఉంచవచ్చును. దీనిలో కొందరు నిద్రమాత్రలు (Sleeping Pills) కూడ పెట్టి ఉంచుతారు. ఏ పరిస్థితులలోనూ ఇవి పిల్లలకు అందేలా ఉండకూడదు. పిల్లలకు ఇవి అందిన వనుకోండి తెలియక వాటిని నోట్లో వేసికొంటారు. అదే జరిగితే వచ్చే ప్రమాదము ఎలాంటిదో మనకు తెలియనిది కాదు. ఇక కంటికి వాడే ఆయింట్‌మెంట్స్ కొందరు కొన్ని నెలలపాటు ఉంచుతుంటారు. అలా ఉంచుట మంచిది కాదు. ఒక్కొక్క సారి కళ్ళుపోయే అవకాశము కూడా ఉంటుంది.

కట్టు కట్టుట తెలియాలి

ఆసుపత్రిలో కట్టిన మాదిరిగా కట్టు కట్టలేకపోయినా, గాయమును శుభ్రముచేసి, అంటిసెప్టిక్‌లోషన్ పూతపూసి, కట్టుకట్టుటను ప్రతివారూ నేర్చుకొని ఉండాలి. కట్టుకట్టటము బ్రహ్మ విద్యేమీ కాదు. అలవాటు పడితే చక్కగా చేతనవుతుంది.కట్టు బాగాకట్టామా లేదా అని ఆలోచించుట కంటె తగిన సమయములో కట్టామా లేదా అన్నదే ఆలోచించ

వలసిన విషయము. గాయము చిన్నదైతే ఏ భయము లేదు. గాయము పెద్దదైతే కట్టుకట్టిన తక్షణమే డాక్టర్ దగ్గరకి వెళ్ళితీరాలి. ఒక్కసారి డాక్టర్ చెయ్యిపడితే ఇంక భయమేముంటుంది!

ఆపదలు అనేక రకాలు

ఏ వార్తాపత్రిక చూచినా, రేడియో వార్తలు వినినా, టి.వి. వార్తలు వినినా 'ప్రమాదాలు.... ప్రమాదాలు' రోడ్ ప్రమాదాలు : అంటే.... బస్‌ల వలన, కార్‌ల వలన, మోటార్ సైకిల్స్, స్కూటర్స్, రిక్షాల వలన, ఆఖరికి సైకిళ్ళ వలన జరిగేవన్నమాట. రైలు ప్రమాదాలు, పడవ ప్రమాదాలు, విమాన ప్రమాదాలు ఇట్లా ఎన్నో రకాల ప్రమాదాలు పొంచి వుంటున్నాయి. విషప్రభావాలు, రసాయనికాలు, మారణాయుధాలు, బాణ సంచా ప్రేలుళ్ళ, విద్యుచ్ఛక్తి : వీటి బెడద వుండనే వుంది. ఆవో, ఎద్దో పొడవటము, కుక్క కఱవటము, పాము కఱవటము, కోతి పెఱక టము, పిల్లి గీఱటము, ఎలుక కఱవటము ఇలాంటి భయాలు మనకు చెప్పిరావు. వున్నట్టుండి మీద పడతాయి. తేలు, పాము, జెఱ్ఱి, మండ్ర గబ్బ మొదలైన విషజంతువుల వలన ఎప్పుడూ ప్రమాదమే. బాగ్గానే వుందిలే అనుకున్న గోడ విఱిగి మీద పడటము, ఒక్కొక్కప్పుడు ఇంటి కప్పుకూలి పడటము, సీలింగ్‌ఫ్యాన్ ఊడిపడిపోవటము, ఏదో ధ్యాసలో వుండగా వ్రేలు తెగటము, గ్యాస్‌ప్రమాదముగాని, స్టౌ ప్రమాదము వలన గాని ఇంటికి, వంటమనిషికి నిప్పు అంటుకోవటము, ఒళ్ళుకాలటము, కొన్ని అవయవాలు పూర్తిగా కాలి పోవటము వంటి ప్రమాదాలు లెక్కకు మించి వున్నాయి.

ఆపద అంటే.... పిల్లలకైనా, పెద్దలకైనా ఒకటే కదా! పెద్ద వాళ్ళయితే కొన్ని అనుభవాలు పొంది వుంటారు. కనుక వాళ్ళు తగిన జాగ్రత్తలు తీసికోవచ్చును. వారి కున్న పూర్వానుభవముతో పిల్లలమీద శ్రద్ధచూపించి వాళ్ళని జాగ్రత్తగా చూచుకుంటుండాలి. ముఖ్య విషయము ఏమిటంటే.... ఆపదల బారి నుంచి ఎవ్వరూ ఎవ్వరినీ రక్షించలేరు ఇది వాస్తవము.

ఉదాహరణ : నీళ్ళలో మునిగి పోతున్న వాళ్ళని రక్షిస్తాము. మంటలలో నుంచి మరొకర్ని రక్షిస్తాము. ఏదైనా పురుగుల మందు తాగాడని తెలిసినప్పుడు ఆ వ్యక్తిని కాపాడటానికి తీవ్రముగా ప్రయత్నిస్తాము. ఇలాంటి వాళ్ళందరూ నిస్సందేహముగా ప్రమాదములో వున్న వాళ్ళే. వీళ్ళకి డాక్టర్స్ సలహాలు, చికిత్సలు, అత్యవసరము ఐనా.... అందరికీ ముందుగా ప్రథమ చికిత్స అవసరము.

అసలు విషయము ఏమంటే.... ఏ ఆపదలో వున్నవాళ్ళకి ఎలాంటి ప్రథమ చికిత్స అందించాలన్నది ప్రధాన విషయము 'పెండ్లికి-పిడుగుకు ఒకే మంత్రము' అన్నట్లు అన్ని ప్రమాదాలకు ఒకే రకము ప్రథమ చికిత్స చెయ్యకూడదు. అలా చేస్తే ప్రయోజనము శూన్యము. కాలినప్పుడు ఒకలాగ, బెణికినపుడు ఒక రకముగా, విపరీతముగా నీళ్ళు త్రాగినప్పుడు మరొక పద్ధతిగా, విషము త్రాగినపుడు ఇంకొక రకముగా ప్రథమ చికిత్స చెయ్యాలి. అంటే.... ప్రమాదపు లక్షణాన్ని బట్టి ప్రథమ చికిత్స విధానాన్ని మార్చాలి.

కరెంట్ షాక్

ప్రమాదాలన్నింటిలో ఎక్కువ ప్రమాదాన్ని కలిగించేది కరెంట్ షాక్. ఎన్ని రకముల జాగ్రత్తలు తీసికున్నా విద్యుత్తు మనిషిమీద తన దెబ్బను కొడుతూనే ఉన్నది. కరెంట్‌కు సంబంధించిన పనులు సరియైన పరిజ్ఞానము లేకుండాగాని, అశ్రద్ధగా గాని చెయ్యకూడదు. అలా చేస్తే ప్రవాహ రూపములో ఉన్న కరెంట్ మనిషి శరీరానికి ఒక రకమైన గొప్ప అదురు కలుగజేస్తుంది. కరెంట్ ఒక్క తీగల ద్వారానే ప్రవహిస్తుందని అనుకోకూడదు. తీగల గుండా, ఇంటి గోడలు, నేల, బండలు, ఇనుప, రాగి వస్తువులు, నీరు, తడిగా ఉన్న ప్రదేశాలలోకూడ విద్యుత్తు- ప్రవహించే గుణమును కలిగి ఉంటుంది. లూజ్ కనెక్షన్ గల స్విచ్‌లు, ఫ్యాన్‌లు ముట్టుకున్నప్పుడు ఇలాంటి ప్రమాదాలు తరుచుగా జరుగుతుంటవి. కొన్ని సందర్భాలలో రోడ్‌మీద కరెంట్ స్తంభాలు

తాకినప్పుడు, తెగి క్రిందపడిన కరెంట్ తీగల్ని తాకినప్పుడు కూడా ప్రమాదానికి గురి కావచ్చును. అగ్ని ప్రమాదమైతే శరీరము పై భాగాలకే ప్రమాదము అవుతుంది. కాని.... ఈ కరెంట్ ప్రమాదము శరీరములోని లోపలి భాగాలకు అధికముగా ప్రమాదము కలిగిస్తుంది. కరెంట్ షాక్ తగిలిన వెంటనే ఒక లాంటి ఈడ్పు సంభవించి నరాలు క్రుంగిపోతవి. హృదయము దుర్బలమై రక్తహీనులై పోతారు. తన చేతిని తాను విడిపించుకోలేని స్థితి కలుగుతుంది. కరెంట్ మనుష్యుల శరీరాల్ని అయస్కాంతము ఇనుమును ఆకర్షించినట్లు ఆకర్షిస్తుంది. కరెంట్ శక్తి నుంచి విడివడిన వ్యక్తి పెద్దశబ్దము చేస్తూ క్రిందపడి మూర్ఛపోతాడు. దీనివలన ఊపిరి నిలిచిపోయే ప్రమాదము కూడ ఉంది.

కరెంట్ ద్వారా ప్రమాదము జరిగినప్పుడు ముందుగా మెయిన్ స్విచ్‌ని ఆపివెయ్యాలి. ఎప్పుడూ కూడ ప్రమాదానికి గురి అయిన మనిషిని సరాసరి తాకకూడదు. అట్లా తాకితే చాల ప్రమాదము. అతని శరీరములో కొంతసేపటి వఱకు కరెంట్‌కు సంబంధించిన శక్తి ఉంటుంది. కనుక రబ్బర్ గొట్టాలను (gloves) తొడుక్కొనిగాని, తడిలేని రగ్గులు, కంబళి గుడ్డలు, పట్టలు, చెక్కలు ఉపయోగించి ఆ వ్యక్తి శరీరము మీద ఉన్న లోహపు వస్తువుల్ని తొలగించాలి. తప్పని సరిగా చెప్పులు వేసికొని చికిత్స చెయ్యాలి. చెప్పులు లేకుండా కరెంట్‌షాక్‌కు గురి అయిన వాళ్ళను తాక కూడదు. ప్రమాదానికి లోనైన వాళ్ళకు ఉద్రేకము కలిగించే వస్తువులు ఇవ్వాలి. సాగిలపడుకోబెట్టి వెచ్చదనము కలిగేటట్లు చెయ్యాలి. సందర్భాన్ని అనుసరించి ఊపిరి అందే ప్రక్రియలు కూడ చెయ్యాలి. తక్షణము ఆసుపత్రికి తీసుకు వెళ్ళుట చాలా మంచిది, అవసరము.

మొత్తము మీద నిమిష-నిమిషము జాగ్రత్త తీసికోవలసిన వాటిలో కరెంట్ మొట్టమొదటిదని బాగా గుర్తుంచుకోవాలి. కొన్ని జాగ్రత్తలు అందరికీ తెలిసినవే అయినా మచ్చుకు కొన్నింటిని గుఱించి చెప్పుకుందాము.

1] 'సాకెట్'లు గోడల లోపల ఉండాలి. వదులుగా వ్రేలాడే తీగలకు స్విచ్ అమర్చటము క్షేమముకాదు.

2] త్రీ పిన్ ప్లగ్స్ వాడుకోవటము చాల మంచిది. ఎక్కువ 'వాట్స్' ఉపయోగించి 'సాకెట్'లను ఓవర్‌లోడ్ చెయ్యకూడదు.

3] తడి చేతులతో విద్యుత్ పరికరాన్ని తాకకూడదు. ఫ్యాన్‌కాని, రేడియోకాని, టి.వి. కాని సరిగా పనిచేయనప్పుడు వాటి భాగాలను సరిచేయటం తెలిసినవారు చూడాల్సి వస్తే.... పవర్ తప్పకుండ ఆఫ్ చెయ్యాలి. అంటే మెయిన్ ఆపివెయ్యాలి. అలాకాకుండా పరాకుగా ఉంటే ప్రాణానికే ముప్పు.

4] పవర్ స్విచ్‌ని ఎప్పుడూ ఆన్‌చేసి ఉంచకూడదు.

5] బల్బులు,ఫ్యూజ్‌లు మాడిపోయినప్పుడు-ఇంట్లోవారిచే కొత్తవి అమర్చుటము చాల మందికి అలవాటు. అలాంటప్పుడు తప్పని సరిగా మెయిన్ ఆపివేయుటలో ఏ మాత్రము ఆదమరచి వుండరాదు.

6] కరెంట్ స్టౌలు వాటర్ హీటర్స్ వాడేవారు అవి అమ్మినవారు "How to use" అనే సూచనలను జాగ్రత్తగా పాటించాలి.

అల్లోపతి చికిత్స : మాక్రోడిన్ లేక డికాడెక్సుఫోర్ట్ 2cc ఇంజెక్షన్ యివ్వాలి. ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్‌ను నీటిలో కలిపి త్రాగించాలి. బాగా నీరసించితే- సెలైన్ పెట్టవలసి వస్తుంది.

హోమియో చికిత్స : మెగ్నిషియాఫాస్-30, కాలీఫాస్-30, కార్బొవేజ్ 200. ఈ 3 మందులు గంటకు 3 మాత్రలు చొ॥న వాడాలి. స్పృహ కోల్పోతే ఎమిల్ నైట్రేట్ వాసన చూపాలి. తరువాత బలమునకు ఆల్ఫాల్ఫా టానిక్ వాడవచ్చును.

ఆయుర్వేదము: పిండనిర్గుండి-మహామాష ఏదో ఒక తైలమును శరీరమునకు పూయాలి. శీతాంశు లేదా మృత్యుంజయ రసము లేదా మాత్రలు వాడాలి.

గ్యాస్ ప్రమాదాలు

ఇటీవల గ్యాస్ ప్రమాదాలు చాలా ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. సిలిండర్ ప్రేలి ప్రాణప్రమాదాలు సంభవించుట జరుగుతూ వుంటాయి. అశ్రద్ధ, నిర్లక్ష్యము కారణముగా ఈ ప్రమాదాలు అధిక శాతములో జరుగుతున్నాయి.

వెలిగించిన అగ్గిపుల్ల పూర్తిగా ఆరిపోయాకే క్రింద పడవెయ్యాలని గుర్తుంచుకోవాలి. గ్యాస్ స్టౌ పని పూర్తి కాగానే ఆర్పి వేస్తాము కదా! ముందు ట్యాప్ కట్టేసి 'స్టౌ'ని ఆర్పాలి. గ్యాస్ లీక్ కాకుండా ప్రత్యేక జాగ్రత్త తీసికోవాలి. ఒకవేళ గ్యాస్ వాసన వచ్చిందనుకోండి, అప్పుడు తలుపులు, కిటికీలు తెరవాలి. లైట్ వెయ్యకూడదు. గ్యాస్ స్టౌ ఉన్న పరిసరాలలో చిన్న మంట కూడా వుండకూడదు. వెంటనే లీకేజ్‌ని బాగుచేయించుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసికుంటే గ్యాస్ ప్రమాదాల నుండి తప్పించుకోవచ్చును. ఉడికిన పాత్రలు పట్టుకునేటప్పుడు, ఉడికిన తరువాత దించేటప్పుడు వాడే మసిగుడ్డకు నిప్పు అంటుకోకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. అలాంటప్పుడు పరధ్యానమే పరమ శత్రువుగా తయారవుతుంది.

అల్లోపతి చికిత్స : ఆ గ్యాస్ వాసనల వలన వికారం కల్గించే విటమిన్-C టాబ్లెట్స్ వాడాలి. యవిల్ టాబ్లెట్స్ వాడవచ్చు.

హోమియో చికిత్స : కాప్సికం 30, నేట్రంఫాస్ 30 వాడవచ్చును.

ఆయుర్వేదము : పైత్యాంతకము, వమనాంతకము, సూర్యావర్తి ఏదో ఒకటి వాడవచ్చును.

నీటి ప్రమాదాలు

కొంత మంది ఈతకని వెళ్ళి, ప్రమాదవశాత్తు నీళ్ళలో మునిగిపోతారు. కొందరు వరదలలో చిక్కుకుపోతారు. పసిపిల్లలయితే.... నీళ్ళ తొట్లలోనో, రిజర్వాయర్స్‌లో కాని పడిపోతారు. ఒక్కొక్కసారి

[illegible] నీళ్ళనిండుగా ఉన్న గోతులలో పొరపాటున పడిపోయి [illegible]. [illegible] ఇలాంటి వాటిని ముందుగానే ఊహించాలి. తగిన [illegible] ఉండాలి. ఈతకు వెళ్ళినప్పుడు తప్పని సరిగా ఎవరో [illegible] తోడుగా ఉండాలి. నీళ్ళతొట్లు, రిజర్వాయర్స్ పిల్లలకు అందు [illegible] చూడాలి.

గోతులు లోతుగా, నీళ్ళు నిండుకునేటంతగా లేకుండా చూసు కోవాలి. ప్రస్తుతము మన రోడ్స్ ఎంత అధ్వాన్నముగా ఉన్నయో అందరికి తెలుసు. కనుక నడిచేటప్పుడు ఏమరుపాటు చూపకూడదు.

[illegible] పరిశుభ్రముగా త్రాగిన నీరు కక్కించాలి.

అల్లోపతి చికిత్స : నికోటిన్ లేక B_1-B_6-B_{12} గల ఇంజక్షన్ చేయాలి. పెరాసిటమాల్ టాబ్లెట్స్ వాడాలి. విశ్రాంతి బాగా యివ్వాలి.

హోమియో చికిత్స : కాలీఫాస్ 30, ఎకోనైట్ 30 వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : కర్పూర శిలాజిత్తుగాని, ద్రాక్షాది చూర్ణంగాని వాడవచ్చును.

తల తిరగటము

'[illegible] విపరీతంగా తల తిరిగి పోతుంద'ని చాలా మంది అంటుంటారు. తల నిజముగా తిరుగుతుందా ? ఏమీ తిరగదు. తిరుగు తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. అదొక భ్రమ మాత్రమే! నిజానికి తల తిరుగదు, [illegible]. ఉన్న దగ్గరే ఉంటుంది తల. కళ్ళు బైర్లు కమ్మి, [illegible], అంతా చీకటి మయమైపోవటము, తూలిపడిపోవటము, మామూలుగా జరిగేవే. ఇలాంటి సందర్భాలలోనే తల తిరుగుతుందని ఊహించుకొంటారు. ఆందోళనకు గురి అవుతారు. పరిస్థితి బెట్టగా ఉంటే [illegible] కూడా.

[illegible] తల తిరుగటము అనే దానివలన వాంతులు అయ్యే అవకాశము [illegible]. [illegible] ఏమి జరుగుతుందో తెలియనంత అయోమయము [illegible]. తల తిరుగటానికి అనేక కారణాలున్నాయి. వయసు

కలిగినప్పుడు తల తిరిగినట్లు అనిపించవచ్చును. చాలా ఎత్తుకు వెళ్ళి నప్పుడు, ఉయ్యాల ఊపులలో బాగా పైకి పోయినప్పుడు, నిండుగా ఉన్న ప్రవాహ జలాన్ని చూచినప్పుడు కూడ తల తిరిగినట్లవుతుంది. జెయింట్ వీల్ ఎక్కినందువలన, రంగులరాట్నము ఎక్కినందున చాలా మందికి ఈ అవస్థ కలుగుతుంది. తగిన రీతిలో మెదడుకు రక్త ప్రసారము కాక పోయినా, రక్త పోటు ఎక్కువగా ఉన్నా తలతిరిగిన అనుభూతి కలగటము ఖాయము. రక్త నాళాల సంకోచ-వ్యాకోచాల మీద ప్రభావాన్ని చూపించే నాడులు సరిగా పనిచేయనప్పుడు కూడా తల తిరిగిన దాఖలా కనిపిస్తుంది.

కండరాల పటుత్వము తగ్గినప్పుడు తల త్రిప్పు సంభవిస్తుంది. అనారోగ్యము వచ్చినా, ప్రసవము జరిగినా, ఆపరేషన్స్ చేయించుకున్నా, మానసికముగా బాగా వ్యథ చెందినా ఈ తల తిరుగటము జరుగుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితులలో కండరాలలో పటుత్వము బాగా తగ్గిపోయి ఉంటుంది కనుక తల త్రిప్పుతున్నట్లవుతుంది.

సరిపడని మందులు, గిట్టని ఆహారము వలన కూడ తల తిరిగి పోయినట్లు ఉండవచ్చును. ఎలర్జీవలన ఇది వస్తుందన్నమాట. సిగరెట్ వాసన ఎక్కువగా పీల్చటము వలన, ఫ్యాక్టరీస్ నుంచి వెలువడే వ్యర్థమైన వాయువును పీల్చటము వలన కడుపులో ఒక రకమైన వికారము కలిగి తల తిరుగవచ్చును. మెదడులో కణితులు లేచినా- రక్త ప్రసార దోషాల వలన తల తిరుగటము సంభవించవచ్చును. కొన్ని పరిస్థితులలో కోమా (అపస్మారము)కు కూడ ఇది దారితీసి, బాధించవచ్చును.

చికిత్సా పద్ధతి

అన్ని వ్యాధుల లాంటిదే ఈ తల తిరుగటము కూడా.అసలు తల ఎందుకు తిరిగినట్లవుంటో ముందుగా తెలుసుకోవాలి. కంటిచూపులో దోషము ఉన్నా, కళ్ళజోళ్ళు వాడకపోయినా కొంతమందికి భరించలేనంత తలనొప్పి వచ్చి, తల తిరగటము ప్రారంభమవుతుంది. అలాంటి పరిస్థితు ల్లో ఆ దోషాలను, లోపాలను సరి చేసికోవాలి. కళ్ళ జోళ్ళనువాడి,

దీనిని నివారించవచ్చును. చెవిలో ఉన్న "లేబరింత్"ను సరిచేయట ద్వారా తల తిరగటాన్ని తగ్గించుకోవచ్చును.

తలత్రిప్పు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు రక్తపోటును నియంత్రించట (అడ్డుకోవటము) ద్వారాను, కండరాలకు పటుత్వాన్ని కలిగించట ద్వారాను, మెదడులోగల కణితలను తొలగించటము ద్వారాను, శ సమతాస్థితిని కాపాడటము ద్వారాను, తల తిరగటాన్ని పూర్తిగా ని ధించవచ్చును; నివారించవచ్చును కూడా.

అల్లోపతి చికిత్స : సిక్విల్ కాని అవోమిన్ గాని ఒక మా వాడాలి. అప్పుడప్పుడు రెడాక్సిన్ వేసికోవచ్చును.

హోమియో చికిత్స : కాలీఫాస్ 30, కోనియా 30 వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : పైత్యాంతకము, మాతులుంగరసము ఏ ఒకటి వాడవచ్చును.

అగ్ని ప్రమాదాలు

మంటల వలన కలిగే ప్రమాదాలను గురించి ప్రత్యేకము చెప్పాల్సిన అవసరము లేదు. బొబ్బలెక్కడము, కాలడము, మచ్చ పడటము, ఒళ్ళంతా వికారముగా మారటము చూస్తూనే వున్నాము. స ముగా దహనమైన సంఘటనలు ఎన్నెన్నో చూస్తుంటాము. వార్తల చదువుతుంటాము. కిరోసిన్ పోసి, నిండుప్రాణాలని పాపభీతి లేకుం నిలువునా తగలబెడుతున్న ఎందరో దుష్టులు మన సమాజములో ఉన్నా వీళ్ళ కంటె రాక్షసులే నయమనిపిస్తుంది.

అజాగ్రత్తవలననే ఎక్కువగా అగ్నిప్రమాదాలు జరుగుతున్నా య వచ్చును. అగ్ని విషయములో పొరపాట్లు జరగకుండా ముందుచూపు మెలగాలి. ఐనా ప్రమాదాలు జరిగితే వాటిని ఎదుర్కోవటానికి స సిద్ధముగా ఉండాలి. ఏ మాత్రము అజాగ్రత్తగా వున్నా ప్రాణాపాయ తప్పదు.

అగ్ని ప్రమాదానికి కారణాలు

అగ్గిపుల్లలు వెలిగించే సమయములో శ్రద్ధ లోపిస్తే అది పెద్ద ప్రమాదానికి దారితీయ వచ్చును. అగ్గిపుల్ల పూర్తిగా ఆరిపోకముందే చాలమంది నిర్లక్ష్యముగా విసిరేస్తూ ఉంటారు. ఇలా విసిరిన అగ్గిపుల్ల-లక్షల ఆస్తిని, కొన్ని అంతస్తుల భవనాలను కాల్చి, బూడిద చెయ్యగలదు. ఇక స్త్రీలు వంటచేసే సమయములో తరచుగా కాళ్ళు, చేతులు, ఒళ్ళు కాల్చుకుంటుంటారు. ఇవి అంత పెద్ద ప్రమాదాలు కావు. కాని వెంటనే ప్రథమ చికిత్స చేసికోవాలి.

ముఖ్యముగా చేతులు కాలిన వెంటనే దగ్గరనే ఉన్న ఉప్పును-కాలినచోట అద్దాలి- వ్రేళ్ళయితే ఉప్పుపాత్రలో ముంచి కొంతసేపు వుంచితే మరీ మంచిది. కాల్పులు చిన్నవైతే ఒళ్ళు ఎఱ్ఱబడినా, బొబ్బలు ఎక్కినా బర్నాల్ లేక కొబ్బరినూనె రాయటము లాంటివి చెయ్యాలి. ఇలా చేసేముందు చల్లని నీటితో తప్పకుండా కడగాలి.

ఇక విద్యుత్ పరికరాలని ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాలి. ఒకే ఒక్క స్పార్క్ వలన కాంప్లెక్స్ లాంటివి కాలి భస్మమైపోతాయి. గ్యాస్‌స్టౌవ్ ప్రమాదాలు ఎంత భయంకర పరిణామాలు కలిగిస్తున్నవో తల్చుకుంటేనే గుండె బేజారైపోతుంది. కిరోసిన్ పంప్‌స్టౌలు కలిగించే ప్రమాదాలు ఏమీ తక్కువైనవి కావు. కిరోసిన్, పెట్రోల్, బాణసంచా లాంటివి ఎంతో సురక్షితమైనచోట ఉండాలి. ఇవి ఎక్కడబడితే అక్కడ ఉంచే అంటుకొనే ప్రమాదము వుంది.

మస్కిటో కాయిల్స్ (దోమల నివారణకు ఉపయోగించే వత్తులు) వలన కూడ ప్రమాదము వచ్చి పడవచ్చు. వీటిని వాడటము వలన దోమల బాధ ఉండదు. మంచిదే! కాని, బట్టలు ఉన్నచోట పెట్టి, ఫ్యాన్ వేగముగా పెట్టేస్తే ఇక వేరే చెప్పాలా? ప్రమాదము సంభవించి తీరు తుంది. కొందరు బెడ్ ల్యాంప్‌లుగా కిరోసిన్ గుడ్డి దీపాలు వాడతారు. వీటిని సరైన స్థలాలలో పెట్టకపోతే ప్రమాదము.

విపరీతముగా ఎండలు కాసే రోజులలో, వడగాడ్పులు వీచే రోజులలో ఎంతైనా జాగ్రత్త అవసరము. జాగ్రత్త పడకపోతే పూరిళ్ళు పేరుకు లేకుండా కాలి మసిగా మారుతాయి.

వంటచేసే సమయాలలో కాగుతున్న నూనెవలన, ఒక్కొక్కసారి మసలుతున్న నీళ్ళవలన, వేడిగా వున్న వంట పాత్రలవలన, నిప్పు కణికలవలన ఒళ్ళు కాలిపోవచ్చును. గాయాలు ఏర్పడవచ్చును. ఇట్లాంటి వాటి విషయములో వెయ్యికళ్ళతో జాగ్రత్త పడాలి. అశ్రద్ధ ఏ మాత్రము జరిగినా ఫలితాలు ఊహించనంత దారుణముగా, భయంకరముగా ఉంటాయి. కనుక అగ్ని ప్రమాదాలు జరగకుండా క్షణం-క్షణం జాగ్రత్త తీసికోవాలి. కాలము చాలక అగ్నిప్రమాదము సంభవిస్తే.... పరిస్థితి చేయిజారిపోకుండా చూచుకోవాలి. ఆస్తి నష్టము జరిగినా- మళ్ళీ ధనము సంపాదించుకోవచ్చును. నష్టాన్ని పూరించుకోవచ్చును. కాని ప్రాణనష్టము జరిగితే తిరిగి రాబట్టుకోలేము కదా! కనుక 'జాగ్రతో భయం నాస్తి! 'ఎంత అప్రమత్తముగా వ్యవహరిస్తే అంత మంచిది. భయానికి, బాధకు తావుండదు.

చెయ్యకూడని పనులు

ఒళ్ళు కొద్దిగానో, గొప్పగానో కాలినప్పుడు చాలమంది వెన్నపూస పూయటమో, పూతమందులు (లేపనాలు) రుద్దటమో చేస్తుంటారు. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ అట్లా చెయ్యకూడదు. ఏవేవి చేయకూడదో తెలుసుకుందాము :

1] వెన్నపూస, బేకింగ్ సోడా, పిండి లాంటివి కాలిన గాయాలకు రాయకూడదు.

2] కాలిన వెనువెంటనే ఆయింట్ మెంట్స్‌గాని, లోషన్స్‌గాని, తైలాలు గాని వాడకూడదు.

3] కాలినందువలన ఏర్పడిన బొబ్బలను, పొక్కులను పొరపాటున కూడ ఛిదుమకూడదు,

4] అసలు గాయాలకు చేయి తగలనేరాదు.

5] కాలినగుడ్డ గాయము మీద కఱుచుకొని ఉంటే దాన్ని లాగకూడదు. అలా ఆ గుడ్డ లాగినప్పుడు గాయము ఇంకొంచెము పెద్దదవుతుంది.

కాలినప్పుడు చేయవలసిన పనులు

1] చల్లని నీళ్ళతో గాయాలను కడగాలి. కుళాయి క్రింద గాయము తగిలిన శరీర భాగాన్ని ఉంచాలి.

2] కాలిన శరీరముమీద బట్టలు కప్పవలసిన అవసరము కలిగితే ఆ బట్టలను చల్లని నీళ్ళలో తడిపి గాయము చుట్టూ కప్పాలి. మర్చిపోయి కూడ గాయము మీద గట్టిగా రుద్దకూడదు. ఉంగరాలు, గొలుసులు, గాజులు, అందెలు లాంటివి ఉంటే వాటిని తీసెయ్యాలి.

3] డ్రెస్సింగ్ [కట్టుకట్టటము) అవసరమౌతుంది. మెత్తగా- గాయానికి ఏ మాత్రము అతుక్కోకుండా ఉండే.... బాండేజ్ గుడ్డ ఉపయోగించాలి.

4] కట్టుకున్న బట్టలు అంటుకున్నప్పుడు గాబరాపడి పరుగులు పెట్టకూడదు. వెంటనే రగ్గో, కంబళో కప్పేసికొని నేలమీద దొర్లాలి. ఇలా చేస్తే మంటలు ఆరిపోవచ్చును.

5] ఎండవలన గాని, గాలివలన గాని, త్రాళ్ళవలన గాని, ఏవైనా రసాయనికాలవంటి వాటి వలన గాని గాయాలు అయినప్పుడు కూడ చల్లని నీళ్ళతో తప్పకుండా కడగాలి. ఇది బాగా గుర్తు ఉంచుకోవలసిన విషయము.

6] కంటి దగ్గర గాయము అయినప్పుడు ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసికొని తీరాలి. ఇంద్రియాలన్నిట్లో కన్ను ప్రధానమైనది కదా!

7] తప్పనిసరి అయితే అంబులెన్స్ సర్వీస్‌లు వాడుకోవాలి. డాక్టర్‌ను సంప్రదించి సలహా చికిత్సలు తీసికోవటము అన్ని సమయాలలో ముఖ్యము.

మంటలవలన ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు అవసరమైన ప్రథమ చికిత్సచేసి; వైద్య సహాయము అందే లోపుగా అపాయకరమైన పరిస్థితి నుంచి అతిసులువుగా బయటపడవచ్చును. గాయాలు మరీ పెద్దవయి నప్పుడు తక్షణము డాక్టర్ దగ్గరకు పరుగెత్తటము తప్పదుగాక తప్పదు.

అల్లోపతి చికిత్స : పై పూతకు టెర్రామైసిన్ ఆయింట్‌మెంట్ రాయాలి. గాయాన్ని బట్టి లీడర్‌కిన్ కాప్సిల్‌గాని స్టెప్టొబియా మాత్రలు 8 గం॥లకు ఒకటి వాడాలి. నొప్పి ఉంటె నవాల్‌జిన్ టాబ్లెట్స్ వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : కేంతారిస్ లేక క్యాలెండులా ఆయింట్ మెంట్ రాయాలి. నేట్రంమూర్ 30, కేంథారిస్ 30 వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : దుర్వాది రసోత్తమాది తైలం లేక పిండి తైలం రాయాలి.

రక్తస్రావము జరిగితే చెయ్యవలసినది

ఏదైనా ప్రమాదము వలన రక్తము స్రవించవచ్చును. శరీర అవయవాలు వేటి నుంచైనా రక్తము కారిపోవచ్చును. ఇట్లా రక్తముపోవుట వలన ప్రాణాపాయ పరిస్థితి కలుగుతుంది. కనుక ఈ స్రావాన్ని (బ్లీడింగ్ లేదా హెమోరేజ్) నిలుపు చెయ్యటము ఎంతైనా అవసరము. రక్తము బాగా పోతే.... అప్పుడు మనిషి లక్షణాలు ఎట్లా ఉంటాయో చూద్దాము.

1] ముఖము బాగా పాలిపోతుంది.
2] కాళ్ళుచేతులు నీటి కుండలా పూర్తిగా చల్లబడిపోతాయి.
3] నాడి వేగముగా కొట్టుకోవటము జరుగుతుంది. అసలు నాడి అందని స్థితి కూడ కలుగవచ్చును.
4] శ్వాస వేగము మామూలు కంటె పెరుగ వచ్చును.
5] కళ్ళు తేలబడి పోవచ్చును.
6] స్పృహకోల్పోయి అచేతనముగా ఉండవచ్చును.

దెబ్బలు తగలటము వలన శరీర భాగాల నుంచి రక్తము పోవచ్చును. శరీరములో ఉన్న లివర్, స్లీన్, కిడ్నీస్, గర్భకోశము

వంటివి బాగా దెబ్బతినటము వలన కూడ రక్తస్రావము జరుగుతుంది. ఎక్కువగా గర్భములు పోవటమువలన (అబార్షన్స్) అధికముగా శస్త్ర చికిత్సలు (ఆపరేషన్స్) జరగటము వలన కూడా రక్తస్రావము ఎదురు కావచ్చును. ఋతుక్రమాలు (బహిష్టులు) సహజమైనవైనా వీటి వలన తలవని తలంపుగా రక్తము క్షీణించే ప్రమాదము వుంది.

ఏ కారణము వలన రక్తము పోగొట్టుకున్న వారికైనా తక్షణము రక్తము అందించాలి. అలా చెయ్యకపోతే ప్రమాదము ముంచుకు వస్తుంది. పరిస్థితి చేతికి అందదు. ఈ రక్తము అందించటములో ఒక్కొక్కసారి పెద్ద చిక్కు ఏర్పడుతుంది. అవసరానికి తగిన 'గ్రూప్ బ్లడ్' (సరిపడే రక్తము) దొరకదు. అందించే రక్తము కచ్చితముగా సరిపోయేదిగా ఉండి తీరాలి. ఇందులో అణుమాత్రము పొరపాటు జరిగినా పరిస్థితి ఇబ్బందిగా తయారవుతుంది. రక్తస్రావము జరుగుతున్న మనిషిని ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళే ముందుగా చెయ్యవలసిన ప్రథమ చికిత్స గురించి ఆలోచిద్దాము.

రక్తస్రావము జరుగుతున్న మనిషి ఆత్మీయుడు కావచ్చును. మిత్రుడు కావచ్చును. ఇరుగు పొరుగు కావచ్చును. ఎవరైనప్పటికీ భయ పడకూడదు. ప్రమాదములో ఉన్న మనిషిని ముందుగా రికవరీ పొజి షన్‌లో ఉంచాలి. అంటే.... ఎడమపిర్ర క్రింద ఎడమ చెయ్యి, తలక్రింద కుడిచెయ్యి ఉండేటట్లు చూడాలన్నమాట. తల పల్లపు భాగములో ఉండి, కాళ్ళు, చేతులూ ఎత్తు భాగములో ఉండే విధముగా అమర్చాలి. ఇలా చేయుట వలన గుండెకు, మెదడుకు రక్తము బాగా అందుతుంది. గుండె, మెదడు అత్యంత ప్రధానమైన శరీర భాగాలు గనుక ముందుగా వీటికి రక్తము సరఫరా అయ్యేటట్లు చూడాలి. రక్తస్రావము అవుతున్న మనిషిని బల్లమీద గాని, స్ట్రెచర్ మీద గాని పడుకోబెట్టినప్పుడు కూడ ఇదే పద్ధతిని పాటించాలి. తల ఎప్పుడూ పల్లముగానూ(తక్కువ ఎత్తులో), కాళ్ళు, చేతులూ ఎత్తులోనూ ఉండాలి. కంగారులో ఈ జాగ్రత్తను మరచి

పోరాదదు. ఈ పద్ధతిలో మనిషిని ఉంచాక వీలైనంత త్వరగా ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. ప్రమాదకరమైన సమయాలలో ప్రతిక్షణము ఎంతో విలువైనదని ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి.

సర్ఫేస్ బ్లీడింగ్

మనకు కనిపించే శరీరములోని ఏ భాగము నుంచైనా ప్రమాదము జరిగి రక్తము కారటాన్ని 'సర్ఫేస్ బ్లీడింగ్' అంటారు. వేలు తెగటమో, కాలికి దెబ్బ తగలటమో, పెదవులు చిట్లటమో, తలమీద గాయము అవటమో అనుకుందాము. ఇలాంటి చిన్న చిన్నవి అందరికీ అనుభవములో ఉన్నవే!

పెన్సిల్ చెక్కుతుండగా పిల్లలు వ్రేలు కోసుకోవచ్చును. కూరలు తరిగేటప్పుడు స్త్రీలు గాయాలు చేసికోవచ్చును. గడ్డము గీచుకునేటప్పుడు పురుషులు గాట్లు పెట్టుకోవచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు చెక్కుకుపోవచ్చును. ఆటలలో పిల్లలేమిటి, పెద్దవాళ్ళేమిటి అందరూ అనకోకుండా దెబ్బలు తగిలించుకోవచ్చును. ఇవి సూక్ష్మమైనవిగానే కనిపిస్తాయి. కాని అవే మోతాదు పెరిగి జరిగితే ప్రమాదాలు రాకమానవు గాజు పెంకులు గ్రుచ్చుకోవటము జరిగితే ప్రమాదాలు తీవ్రస్థాయిలో ఉంటాయి. ఆటల సమయములో ఒక్కొకసారి ఎముకలు విరిగిపోవచ్చును దంతాలు కూడ రాలిపోవటము జరుగవచ్చును. విపరీతముగా రక్తము కారవచ్చును. కొన్నిసార్లు శస్త్ర చికిత్స తప్పనిసరి కావచ్చును.

ఇట్లాంటప్పుడు గాయాలను సున్నితముగా దూదితో తుడవాలి. అందుబాటులో స్పిరిట్ ఉంటే స్టెరిలైజ్ చేసి; యాంటిసెప్టిక్ ఔషధము రాసి, నెమ్మదిగా బ్యాండేజ్ వెయ్యాలి. గాయము బాగా పెద్దదయితే వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్ళాల్సిందే. అవసరాన్ని బట్టి కుట్లు వెయ్యటము రక్తము ఎక్కించటము అన్నీ వైద్యులే చూచుకుంటారు.

అల్లోపతి చికిత్స : విటమిన్-K, విటమిన్-C టాబ్లెట్స్ లేక ఇంజెక్షన్ చేయాలి. గర్భ సంచి నుండి కలిగే రక్తస్రావమునకు స్టెప్టోపిటా ఇన్జక్షన్స్ వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : మిల్లిఫోలియా మదర్‌టించర్ నీటిలో కలిపి త్రాగించాలి. ఫెర్రంఫాస్ 30, కాలేరియాఫ్లోర్ 30 వాడవచ్చును.

శరీరములో నుంచి రక్తము వస్తుంటే ...

ఒంటి మీది భాగాలకి గాయాలై రక్తము గనుక వస్తే.... ఏమి చెయ్యాలో చాల మంది చెప్పగలరు. కాని శరీరము లోపలి భాగాలు దెబ్బతిని రక్తము వెలుపలికివస్తే ఎలాంటి చికిత్స చెయ్యాలో తోచక చాలా మంది కంగారుపడిపోతారు. పొరపాటున నోట్లో నుంచి రక్తము పడితే ఏ కాన్సరో వచ్చేసిందని హడలిపోతారు. ఆ దిగులుతో మెల్లమెల్లగా క్షీణిస్తారు. నోట్లో నుంచి రక్తము రావటానికి ఎన్నో కారణాలున్నవి. దీనికి చాలా రకాల పరీక్షలు చేయవలసి ఉంటుంది.డాక్టర్‌ని సంప్రదిస్తే.... అవసరమైన పరీక్షలు చేసి విషయాన్ని దృఢ పరుస్తాడు. అప్పుడు ఏ చికిత్స చెయ్యాలో డాక్టర్ సలహాయిస్తాడు. 'గోటితో పోయే దానికి గొడ్డలి ఉపయోగించినట్టు' కాస్త రక్తము కనిపించగానే ఏవేవో ఊహించుకొని బెంబేలు పడిపోవటము మంచిది కాదు. అలాగే ఇతరుల మాటలు విని భయపడిపోకూడదు. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళితే ఇంకా ఏమేమి చెప్తాడో నని ఊహించుకొని అవీ ఇవీ వాడటము అసలు పనికిరాదు.

చికిత్స : రక్తస్రావములకు ఇచ్చిన చికిత్సే చేయాలి.

ముక్కులో నుంచి రక్తము కారుట

ఎక్కువగా చిన్నపిల్లలకు ముక్కులలో నుంచి రక్తము వస్తుంది. పరుగెత్తుతూనో, ఆడుకొంటూనో క్రింద పడినప్పుడూ, ఎవరైనా గట్టిగా కొట్టినప్పుడూ పిల్లల ముక్కుపుటాలు అదురుతాయి. సున్నితముగా, లేతగా ఉన్న రక్తనాళాలు చిట్లి రక్తము కారటము జరుగుతుంది. కాని ఈ రక్తము ఎక్కువసేపు కారదు. అలాగని అశ్రద్ధ చెయ్యకూడదు. జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముక్కులోనుంచి రక్తము కారిన బిడ్డను వెంటనే నెమ్మదిగా కూర్చో బెట్టాలి. తలను కొంచెము పైకి ఎత్తిపట్టుకొని ముక్కు

శుభ్రముగా తుడవాలి. దూదితీసికొని బాగా కడగాలి. పిల్లలు రక్తము మింగే అవకాశము ఉంటుంది గనుక మింగకూడదని బిడ్డకు గట్టిగా చెప్పాలి. ఆ తరువాత కొంచెము సేపటికే దానంతట అదే రక్తముకారుట ఆగిపోవచ్చును. అయితే నొప్పిగా ఉన్నదని బిడ్డ చెప్పినా, ఎక్కువసార్లు ఇట్లా రక్తము కాఱుతున్నా డాక్టర్ సలహా పొందాలి. రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కూడ కొందరికి ఈ విధముగా రక్తము కాఱవచ్చును. ఇట్లాంటప్పుడు బి.పి. (రక్తపోటు)ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. దీనికి తగిన మందు బిళ్ళలు వాడుకోవాలి. ఏమైనా డాక్టర్ సలహా ప్రకారమే ఇవన్నీ జరగాలి.

....చికిత్స : రక్తస్రావమునకు ఇచ్చిన చికిత్సే చేయాలి.

దగ్గితే రక్తము పడుట

దగ్గేటప్పుడు రక్తము పడుతుంటే.... అశ్రద్ధ చెయ్యకూడదు. బహుశః అది ఊపిరితిత్తులలో ఏర్పడిన కాన్సర్‌వలన కావచ్చును. క్షయ వ్యాధివలన కూడ కావచ్చును. ఎందువలన ఆ విధముగా రక్తము వస్తున్నదో తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు చికిత్సను నిర్ణయించుకోవాలి. మరీ విపరీతముగా రక్తము కాఱుతుంటే నిమిషము కూడ ఆగకుండా 'అంబులెన్స్' ఉపయోగించుకోవటము తక్షణ కర్తవ్యము. డాక్టర్ సహాయము అన్ని వేళలలో అందుబాటులో ఉండేటట్టు చూచుకోవాలి. అలా రక్తము కాఱటానికి కాన్సర్ గాని, క్షయగాని కారణమనితేలినప్పుడు అన్నివిధాలైన జాగ్రత్తలూ తీసికోవటము ఎంతైనా అవసరము. దగ్గుతున్నప్పుడు పడే రక్తాన్ని వెంట-వెంటనే శుభ్రము చేస్తుండాలి. అట్లా చెయ్యకపోతే చిన్న పిల్లలు ఆటూ ఇటూ తిరుగుతుంటారు గనుక వాళ్ళకు క్షయ లాంటిది వెంటనే సోకవచ్చును.

హోమియో చికిత్స : హెమామెల్లిస్ మదర్‌టించర్ నీటిలో కలిపి త్రాగించాలి. ఫెర్రంఫాస్ 30, ఫాస్ఫరస్ 200 కొన్ని డోస్‌లు వాడాలి.

శరీరము లోపలి భాగాలకు దెబ్బ తగిల్తే ...?

కడుపులో పుండు (వ్రణం) అయితే- అంటే.... అల్సర్ గనక వస్తే రక్తము స్రవించవచ్చును. ఈ రక్తము వాంతి రూపములో బయట పడుతుంది. గర్భకోశములో దెబ్బ తగిలినా, గర్భస్రావము (అబార్షన్) అయినా రక్తము ఎక్కువగా పోతుంది. ఇతర రకాలైన వ్యాధులు అంటుకున్నా, ఋతుక్రమాలలో దోషాలున్నా రక్తము విపరీతముగా పోవచ్చును. ఒక్కొక్కసారి లివర్, కిడ్నీస్, ప్లీహగ్రంథి లాంటివి సైతం దెబ్బతినవచ్చును. లివర్ ఛిద్రమై (చిల్లులు పడి) పోయినప్పుడు రక్తము వాంతి కావచ్చును. మూత్రపిండాలు బాగా దెబ్బతినటము వలన కూడ రక్తము స్రవించే అవకాశము ఉంది. కత్తిపోట్లు తగిలినా, గుఱ్ఱపు డెక్కల తాకిడిచేత నలిగిపోయినా, తుపాకీ కాల్పులకు గురి అయినా, మోటారు లాంటి ఏవైనా వాహనాల క్రింద- ప్రమాదవశాత్తు పడిపోయినా రక్తము బాగా పోతుంది. బయటి అవయవాలకంటె లోపల గల శరీర అవయవాలు దెబ్బతింటే ఎంతో ప్రమాదమవుతుంది. ఒక చెయ్యిగాని, కాలుగాని పోతే బ్రతకవచ్చును. ప్రాణానికి ముప్పు ఉండదు. లివర్‌లాంటి భాగముపోతే బ్రతకటమే దుర్లభము. రక్తవిరేచనాలు అయినప్పుడు పోయే రక్తము కూడ ప్రమాదానికి దారితీస్తుంది.

ఇలాంటి సందర్భాలలో రక్తము అధికముగా పోకుండా చూచుకోవటము చాలా ముఖ్యము. ఈ జాగ్రత్త ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అందుకు చేతనైన ప్రయత్నాలన్నీ వెంట-వెంటనే చెయ్యాలి. క్షణము కూడ వృథా చెయ్యకుండ అంబులెన్స్ సర్వీస్ ఉపయోగించుకొని ఆసుపత్రికి చేరాలి. తక్షణము ఎమర్జన్సీ రూమ్‌తో చేరాలి. అంతటితో సరిపోదు. వెంటనే చికిత్స కూడ జరిగేటట్టు చూచుకోవాలి.

ఒకే ఒక్క విషయము బాగా గుర్తుంచుకోవాలి. ఏవైనా ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు మీనమేషాలు లెక్కించకూడదు. సమయము వృథా చెయ్యకూడదు. అంటే ఏ మాత్రము ఆలస్యము చెయ్యకూడదు. తక్షణ

చర్య తీసుకోవాలి. ఇది ఎవరికి వాళ్ళు తెలుసుకోవటము ఎంత అవసరమో, అందరికీ తెలియజెయ్యటము గూడ అంతకంటే అవసరము.

ప్రమాదము జరిగినప్పుడు నిబ్బరము అవసరము

ప్రమాదము జరిగిందంటే చాలు- చాలమంది తెగ కంగారు పడి పోతారు. ఏమి చెయ్యాలో అర్థంకాక, తికమకపడి, అటూ ఇటూ తిరిగే స్తుంటారు. వాళ్ళు గజిబిజి అయిపోవడము మాట అటుంచి- ఏదైనా సహాయము చెయ్యాలనుకునే వాళ్ళను కూడ నిరుత్సాహపఱుస్తారు. అందరూ అలా చూస్తుండి పోతే ప్రమాదానికి గురైన వ్యక్తి మరింత అపాయస్థితికి చేరుకొనే అవకాశము ఉంది. కనుక ప్రమాదములో చిక్కుకు పోయిన వ్యక్తికి సాయపడాలనుకునేవారు ఎంతో నిబ్బరముగా ఉండాలి. హడలిపోయి, నిరుత్సాహ పఱచే వాళ్ళ మాటలు పట్టించుకో కూడదు. ఎవ్వరినీ లెక్క చెయ్యకుండా చేయగలిగిన సాయము వెంటనే చెయ్యాలి. ఈ తెగువ ప్రమాదములో ఉన్న మనిషికి మేలు చేస్తుంది.

ప్రమాదాలు ఈ రోజులలో చాల సహజమై పోయినవి. ప్రమాదము ఎవరికి జరిగినా- ఒకవేళ ఆప్తవర్గములో వారికి జరిగినా- ఉన్న మతి పోగొట్టుకొని కంగారు పడకూడదు. తాపీగా, తొణకకుండా ప్రమాదము జరిగిన స్థలానికి వెళ్ళాలి. అంతేగానీ భయపడిపోవటము, వణకటము, భోరు భోరున ఏడుస్తూ పరుగులు పెట్టటము పనికిరాదు. ఈ గందర గోళమంతా ప్రమాదము జరిగిన వ్యక్తి కంటపడిదనుకోండి. తన పని అయిపోతుందేమోనని అనుకొని మానసిక ఆందోళనకు మరింతగా గురి కావచ్చును. దీని వలన ప్రమాదములో ఉన్న మనిషికి లేనిపోని ఇబ్బం దులు వచ్చే అవకాశము ఉంది. కనుక కంగారు పడకూడదు. లోపల ఆందోళన ఉన్నా పైకి నిబ్బరముగా వ్యవహరించాలి. 'నీకేం ఫరవాలేదు. ధైర్యముగా ఉండు!' అని ప్రమాదానికి గురైన మనిషికి ధైర్యము చెప్పాలి.

ప్రమాద స్థలానికి వెళ్ళేటప్పుడు మర్చిపోకుండా 'ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్' తీసుకువెళ్ళాలి. దీనివలన ఊహించని మహోపకారము జరుగు

తుంది. ప్రమాదములో ఉన్న మనిషి పరిస్థితికి తగిన విధముగా చర్య తీసికోవచ్చును. దరిదాపుల ఉన్న వారి నుంచి ఏమి జరిగిందో వెంటనే తెలుసుకోవాలి. ఈ తెలుసుకోవటానికి ఎక్కువ సమయము తీసికో కూడదు. అవసరమనుకున్న ప్రథమ చికిత్స చేసెయ్యాలి. ఆ తరువాత జరూరుగా డాక్టర్ వద్దకు తీసుకువెళ్ళాలి. డాక్టర్ దూరముగా కాకుండా అదృష్టవశాత్తు దగ్గరలో ఉంటే ప్రథమ చికిత్స పేరుతో 'టైమ్'వృథా చేయ కుండా క్షణాలలో ప్రమాదము పాలైన మనిషిని డాక్టర్ దగ్గరకి చేర్చాలి. అవసరము అనుకుంటే పోలీస్ సహాయము తీసికోవాలి. ఫైర్ ఆఫీసర్స్ (అగ్నిమాపక దళము అధికారుల) సహాయము కూడ తీసికోవాలి.

ఏమి చేసినా, ఎవరు చేసినా ఒక ప్రాణాన్ని కాపాడటము కంటె మించిన మంచి పని ఉండదని అందరూ తెలుసుకోవాలి.

ప్రధానమైన గమనికలు :

ప్రమాదములో ఉన్న మనిషికి రక్తము పోతున్నదేమో గమనిం చాలి. ముందుగా రక్తాన్ని ఆపాలి. శ్వాస పరీక్ష జరపాలి. ఒకవేళ కళ్ళు తేలవేయటము జరిగిందేమో చూడాలి. నాడి చూడాలి. కాళ్ళూ, చేతులూ కొట్టుకుంటున్నాడేమో గమనించాలి. నోటి నుంచి నొంగ ఏమైనా వస్తున్న దేమో చూడాలి. ఈ విషయాలు తెలుసుకున్నందు వలన ఆ లక్షణాలు మూర్ఛవలనా, పాము కాటు వలనా, ఎక్కువగా త్రాగి పడిపోవటము వలనా, నీరసము వలన నిలద్రొక్కుకోలేక ఉన్న పళముగా పడిపోవటమా అనేవి తెలుస్తాయి. వీటికి డాక్టర్ కానివాళ్ళు కూడ చికిత్స చేయవచ్చును. ప్రథమ చికిత్స తెలిసినవాళ్ళు గాని, మరెవరైనా గాని తగిన సాయము చేయవచ్చును.

వేళ్ళు కొఱుక్కుంటుంటే ఆ మనిషి నాలుక తెగిపోయే ప్రమాదము ఎప్పుడూ ఉంటుంది కదా! అలాంటప్పుడు ఆ మనిషి దంతాల మధ్య హ్యాండ్‌కర్చీఫ్ (జేబుగుడ్డ) పెట్టవచ్చును. ఐతే, ఈ జేబుగుడ్డ అతడి గొంతులోనికి పోకుండా జాగ్రత్త తీసికోవాలి. ముక్కులోనికి నొంగ

పోకుండా చూడాలి. మూర్ఛ అయితే ఉల్లిపాయ ముక్కలు వాసన చూపిస్తుంటారు. కాని, దీని వలన ఎలాంటి ప్రయోజనము జరుగదు. ముఖము మీద ప్రతి దానికి నీళ్ళు చల్లకూడదు. ఇవి ప్రథమ చికిత్స అని కొందరు భ్రమపడతారు కాని ఇవి సరైన పనులు కావు.

ఆలస్యము పనికిరాదు

'ఆలస్యం అమృత విషం' అన్నారు కదా పెద్దలు! ఆలస్యమువలన అమృతము కూడ విషముగా మారిపోవచ్చునన్నమాట! ఒక ప్రమాదములో ఉన్న వ్యక్తి విషయములో ఆలస్యము జరుగనే కూడదు. అప్పుడు ప్రతిక్షణము ఎంతో విలువయింది. కాస్త ఆలస్యము జరిగినా డాక్టర్ 'లాభము లేదు' అనవచ్చును.

ప్రథమ చికిత్స పేరుతో కూడ ఆలస్యము జరుగరాదు. ప్రమాదములో ఉన్న మనిషిని ఆదుకోవటము కోసమే ప్రథమ చికిత్సకాని, పరిస్థితిని చేయిదాటేలా చెయ్యటము కోసము కాదు కదా! ప్రాణము నిలపటానికి సహాయపడినప్పుడే ప్రథమ చికిత్స లక్ష్యము సఫలమవుతుందనే సత్యము అందరూ గమనించాలి.

గుండె ఆగినప్పుడు ప్రథమ చికిత్స

ఎవరైనా ఆకస్మాత్తుగా స్పృహ తప్పి పడిపోయినప్పుడు మనము వెంటనే డాక్టర్‌ను పిలిపిస్తాము. ఈ పడిపోయిన వాళ్ళు స్నేహితులో, బంధువులో, పరిచయస్తులో,ఇరుగుపొరుగు వారో,లేక మన కుటుంబములో వాళ్ళో కావచ్చును. అప్పుడు డాక్టర్ వచ్చి పరీక్ష చేస్తాడు. గుండె చలనము (హృదయ స్పందన) ఆగిపోవటము వలన ఆ పడిపోయిన వ్యక్తి అప్పటికే ప్రాణాలు వదిలినట్లు డాక్టర్ చెప్తాడు. ఇది కొత్త విషయమేమీ కాదు. సాధారణముగా జరుగుతున్నవే. శరీరము అంతటికీ రక్తాన్ని అందించే గుండె ఈ క్రింది సందర్భాలలో హఠాత్తుగా ఆగిపోవటము జరుగుతుంది.

1] తీవ్రమైన గుండెపోటులోను, కొన్ని గుండె జబ్బులలోను, 2] శ్వాస మార్గములో నాణెము లాంటి గుండ్రని వస్తువులు అడ్డము పడి నప్పుడు, 3] కరెంట్ షాక్ తగిలినప్పుడు, 4] నీళ్ళలో మునిగి పోయినప్పుడు, 5] చెదురుగా శస్త్ర చికిత్స జరిగిన సందర్భాలలోను, 6] ప్రమాదాలలో తీవ్రముగా రక్తము పోయినప్పుడు....ఇంకా మరికొన్ని వ్యాధుల వలన జరుగుతుంది. విపరీతముగా గుండెపోటుకు గురైన మనిషి కొన్ని పరిస్థితులలో నొప్పిగా ఉన్నదని డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళే వ్యవధికూడ లేకుండ ఉన్నట్టుండి కూలిపోవచ్చును.... గడియారములో ముల్లు ఆగిపోయిన విధముగా గుండె హఠాత్తుగా ఆగిపోవుటచేత మెదడుకు రక్తప్రసారము ఆగిపోతుంది. ఆ తరువాత రోగి ఒక్క నిమి షములోనే స్పృహ పూర్తిగా కోల్పోయి అపస్మారకస్థితిలోకి వెళ్ళిపోతాడు.

గుండె ఆగిపోయిన మూడు నిమిషాలలో అత్యవసర ప్రథమ చికిత్స అనేది జరగాలి. మూడు నిమిషాలు దాటి నాలుగైదు నిమిషాలు గడిచిన వనుకోండి. అప్పుడు శాశ్వతముగా మెదడు దెబ్బతినవచ్చును. వ్యక్తి చనిపోవటము కూడ జరగవచ్చును; మూడు నిమిషాలలో డాక్టర్‌ను పిలవటము, ఆయన రావటము జరిగే పనికాదు కదా! అందువలన తక్షణము ప్రథమ చికిత్స చెయ్యటానికి చెంతనున్న ప్రతి ఒక్కరూ సిద్ధ ముగా ఉండాలి. ఇట్లా చేసే ప్రథమ చికిత్సను గుండెను, ఊపిరితిత్తులను పునర్జీవింప చెయ్యటము (కార్డియో పల్మొనరీ, రెసూసిటేషన్-సి.పి.ఆర్) అంటారు.

ఇది చెయ్యటానికి వైద్యరంగమ్ముతో సంబంధము ఉన్న కాంపౌండర్స్, నర్సులు, హెల్త్‌వర్కర్స్ లాంటివారే ఉండనక్కరలేదు. వైద్య విధానముతో పరిచయము లేని సాధారణ వ్యక్తులు ఎవరైనా ఈ ప్రథమ చికిత్స చేయవచ్చు. అందువలన ప్రతివారు ఈ ప్రథమ చికిత్స పద్ధతిని నేర్చుకొని ఉంటే ప్రాణాన్ని తప్పకుండా కాపాడే అవకాశము ఉంది. ఇలాంటి ప్రథమ చికిత్స వలన పునర్జీవించి చాలా కాలము బ్రతికిన జాతకులు ఉన్నారు.

స్పృహ తప్పిన ప్రతివ్యక్తి గుండె ఆగటము వలననే కాక, రక్త పోటు బాగా తగ్గిపోవటము చేత, ఇంకేపైనా ఇతర కారణాల వలన కళ్ళు తిరిగి పడిపోవచ్చును. అట్లాంటి మనిషిని పరీక్షచేస్తే శ్వాసగాని, నాడిగాని చక్కగానే ఉంటాయి. గుండె ఆగిన మనిషిని పరీక్షిస్తే దవడ క్రిందగాని, మణికట్టు దగ్గరగాని రక్తనాళాల నాడి తగలదు. గుండె ఆగిపోయిన మనిషి మొదటి నిమిషములో ఎగశ్వాసతో గుటకపెడతాడు. మరి కొంచెము సేపటికే శ్వాస నిలిచిపోతుంది. 'ఫిట్స్' రావచ్చును. ముఖము లో బాగా మార్పు వచ్చేస్తుంది. కంటిపాపలు వెడల్పుగా అవుతాయి. లక్షణాలను బట్టి గుండె ఆగినదని నిశ్చయానికి వచ్చి ప్రథమ చికిత్స ప్రారంభించాలి. శ్వాస మార్గానికి అడ్డము రాకుండా గొంతులో ఉన్న అన్నపు మెతుకుల్నిగాని, కట్టుడు పళ్ళలాంటి వాటిని గాని ప్రథమ చికిత్స చేసే వ్యక్తి చూపుడు వ్రేలితో గొంతులో నుంచి బయటకు తియ్యాలి. రోగిని భూమిమీదగాని, బెంచ్‌మీద గాని పడుకోబెట్టాలి. రోగి కాళ్ళ క్రింద 2, 3 దిళ్ళు పెట్టి; అతడి తలను కొంచెము వెనుకకు వంచాలి.

తరువాత ఛాతీ ఎడమ ప్రక్కన గుండె ఉండే చోటగాని, ఛాతి మధ్య ప్రదేశములోగాని పిడికిలిని బిగించి గట్టిగా ఒక గ్రుద్దు గుద్దాలి. ఇలా గుద్దినపుడు ఒక్కొక్కసారి గుండెలో చలనము ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు నాడి అందినదనుకోండి! మన ప్రయోగము, కృషి ఫలించినట్లే. అలా గుండెకు చలనము రాకపోతే 'గుండె మర్దన' (కార్డియాల్ మసాజ్) ప్రారంభించాలి. వెంటనే రోగి ప్రక్కనే నిలబడి ఛాతీకి మధ్య, కొద్దిగా క్రింది భాగములో ఎడమ చేతిని ఉంచి, ఆ చేతి మీద కుడిచెయ్యి ఉంచాలి. కుడిచేతితో మన ఎడమ చేతిని గట్టిగా బిగించి ఉంచాలి. మన రెండు మోచేతులను వంచకుండా నిటారుగా ఉంచాలి. రెండు చేతులతో ఛాతీమీద ఒక పద్ధతి ప్రకారము నిమిషానికి 60 నుంచి 80 సార్లు నొక్కుతూ ఉండాలి. ఛాతీ మీద కొంచెము బలముగానే నొక్కు తుండాలి. తిరిగి గుండెకు మామూలు చలనము కలిగే దాకా. అనగా

, పాపలు చిన్నవి అవటము లాంటి చిహ్నాలు కలిగే
న చేస్తూనే ఉండాలి.
ఈ విధముగా గుండె మర్దన చేస్తుండగా పరోకరు- అనగా
చేసే వ్యక్తి కృత్రిమ శ్వాసను కల్పించాలి. సహాయకుడు
నవేలు, చూపుడు వేళ్ళతో రోగి ముక్కును మూసి
గే అతడు తన నోటితో గాలి బాగా లోపలికి పీల్చి; తన
నోటికి ఆనించి; రోగి నోట్లోకి గాలిని ఊదాలి. ఇట్లా
గి ఛాతీ ఉబ్బుతుంది. గాలి బయటకు రావటము జరుగు
ల సహాయకుడు రోగికి శ్వాస అందించే పనిని (మౌత్ టు
న్) చేస్తూ ఉండాలి. ఇలాంటి శ్వాసక్రియను నిమిషానికి
పర్యాయాలు చెయ్యాలి. శ్వాసక్రియను చేస్తున్నప్పటికీ
మాత్రము ఆపివెయ్యకూడదు. దాదాపుగా 12 సార్లు
చేసాక రెండుసార్లు శ్వాస అందించే ప్రక్రియ చెయ్యాలి.
గుండె కొట్టుకొని, నాడి అంది మామూలు శ్వాస పునరుద్ధ
ప్రథమ చికిత్స జరుపుతూనే ఉండాలి. డాక్టర్ వచ్చే వరకు
ద్ద ఆసుపత్రిలో 'ఇంటెన్సివ్ కొరోనరీ కేర్' విభాగములో
గాని లేక స్పెషలిస్ట్ దగ్గర చేర్చేంత వరకు గాని ప్రథమ
డా చేస్తూ ఉండవలసిందే. ఇది సుమారు పది నిమిషాల
రించాలి. 'ఇంటెన్సివ్ కొరోనరీ కేర్' విభాగములో రోగిని
అక్కడ డాక్టర్స్ ప్రత్యేక పరికరాలతోను (డిఫిబ్రిలేటర్
లైన ఔషధాలతోను వైద్యము చేస్తారు.
ం చికిత్సను ఏ సాధారణ వ్యక్తి అయినా చెయ్యవచ్చును.
ఈ చికిత్సను నేర్చుకొని ఉంటే ఎవ్వరికైనా, ఎప్పుడైనా
ముంచుకు వస్తే వారి ప్రాణాన్ని నిలపవచ్చును. ఒక రక
లంటే ఊపిరి పోయవచ్చును. ఐతే వ్యక్తి స్పృహ తప్పిన
లోపలే ఈ ప్రథమ చికిత్స జరిగి తీరాలి. 4, 5 నిమిషాలు
త్స మొదలు పెడితే ఫలితం బండి సున్న అవుతుంది. రోగి
మించి చెయ్యిదాటి పోతుంది.

సాటి మనిషి విలువైన ప్రాణాలను, మానవుడు తిరిగి తీసుకురాలేని ప్రాణాలను సి.పి.ఆర్. ప్రథమచికిత్స కాపాడుతుంది. కనుక అందరూ దీన్ని నేర్చుకొని ఉండటము అత్యవసరము.

అల్లోపతి చికిత్స : గ్లూకోసెలైన్ యివ్వాలి. వేడి తగ్గితే క్లోరమస్ యివ్వాలి. ఆయాసముగా ఉంటే పెరిఫిన్ ఇంజెక్షన్ యివ్వాలి. విటమిన్ ఇంజెక్షన్ యివ్వాలి.

హోమియో చికిత్స : డిజిటానిన్ 30, కేక్టస్ 30, మెగ్నిషియా ఫాస్ 30, కాలీఫాస్ 30 ఈ మందులు వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : మృత్యుంజయరసము, సుదర్శన చూర్ణము పింప తైలము ఛాతికి రుద్దాలి.

జ్వరము

ఎవరికైనా ఒళ్ళు వెచ్చగా ఉంటే జ్వరము వచ్చినదంటాము జ్వరము అనేది చాల మందికి వస్తుంటుంది. కాని జ్వరము ఒక జబ్బు కాదు. శరీరములో దాగివున్న జబ్బు లక్షణము జ్వరము రూపములో బయటపడుతుంది.

జ్వరము వచ్చిన వాళ్ళ వంటిమీద ఏలాంటి బట్టలు కప్పకూడదు. చిన్న పిల్లలైతే జ్వరము తగ్గేంత వరకు వాళ్ళ వంటిమీద నూలుపోగు లేకుండా దిసమొలతో ఉంచాలి. జ్వరము ఉన్నప్పుడు పిల్లల వంటిని కప్పటము చాలా ప్రమాదము.

జ్వరము త్వరగా తగ్గకపోతే దాన్ని ప్రమాద సూచనగా గమనించాలి. తీవ్రమైన జ్వరాల వలన ఒక్కొక్కసారి 'ఫిట్స్' వస్తాయి. మెదడు దెబ్బతిని బుద్ధిమాంద్యము, పక్షవాతము, మూర్ఛలు లాంటివి రావచ్చును చిన్న పిల్లల విషయములో తీవ్ర జ్వరాలు చాలా ప్రమాదము.

1] జ్వరము ఎక్కువగా ఉంటే వెంటనే తగ్గేటట్టు చూడాలి.
2] రోగి వంటిమీద బట్టలన్నీ తీసెయ్యాలి.
3] విసన కర్రతో బాగా విసరాలి,

4] 'ఛాతీ'ని బట్టతో కప్పివెయ్యాలి. చన్నీళ్ళలో ముంచిన గుడ్డల్ని నుదుటి మీద, చేతుల మీద, కాళ్ళ మీద కప్పి ఆ గుడ్డలు ఆఱిపోయినప్పుడల్లా మళ్ళీ మళ్ళీ నీళ్ళతో తడుపుతుండాలి. అలాగని పొరపాటున కూడ ఐస్ నీళ్ళతో గుడ్డలు ముంచి కప్పకూడదు. అట్లాచేస్తే చలి వచ్చి జ్వరము ఇంకా పెరుగుతుంది. కనుక మామూలు నీళ్ళలో గుడ్డలు ముంచి జ్వరము తగ్గే వఱకు కప్పుతుండాలి.

5] జ్వరము వలన రోగి చాలా శక్తిని కోల్పోతాడు. నీరస పడిపోతాడు. అందుచేత పంచదార గాని, బెల్లముగాని చల్లటి నీళ్ళలోకలిపి తఱచుగా రోగికి యిస్తుండాలి. దీనివలన రోగికి బలము చేకుఱుతుంది.

6] తీవ్రమైన జ్వరము తొందరగా తగ్గకపోయినా, ఫిట్స్ వచ్చినా శరీరాన్ని నీటితో తడుపుతూ వెంటనే డాక్టర్ దగ్గఱకు తీసుకెళ్ళి వైద్యము చేయించాలి.

అల్లోపతి చికిత్స : జ్వరములో చాలా రకాలు ఉంటాయి. రెస్టిక్లిన్ 500 కాని, సెప్ట్రాన్ కాని వాడాలి. జ్వర తీవ్రతను బట్టి క్రోసిన్, నవాల్జిన్ గాని వాడాలి. చలిజ్వరము అయితే క్వినైన్ టాబ్లెట్స్ వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : ఫెర్రంఫాస్ 30, బెల్లడోన 30 జ్వర తీవ్రతను బట్టి వాడాలి. చలిజ్వరము అయితే ఆర్సనికం ఆల్బ 30, నేట్రంమూర్ 30 వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : శీతాంశురసం, ఆనందభైరవి గాని వాడాలి. చలిజ్వరమునకు మహాశీతాంశురసము, మహాసుదర్శనచూర్ణముగాని వాడాలి.

షాక్

శరీరములో రక్తపోటు ప్రమాదకరముగా తగ్గిపోయినప్పుడు ప్రాణాపాయము జరిగేటంత "షాక్" వస్తుంది. ఎక్కువ నొప్పిచేతగాని, ఒళ్ళు బాగా కాలినప్పుడుగాని, ఎక్కువగా రక్తము పోయినప్పుడుగాని, ప్రమాదకరమైనజబ్బులు వచ్చినప్పుడుగాని, ఒంట్లో నుంచి నీరు ఎక్కువగా బయటకు పోయినప్పుడుగాని 'షాక్' వస్తుంది.

'షాక్' లక్షణాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాము.

1] స్పృహ తప్పిపోవటము, నిలబడలేక నీరసం వచ్చి పడిపోవటము.

2] వాంతి వచ్చినట్లుగా ఉండటము.

3] ఒళ్ళంతా చల్లబడిపోవటము.

4] వాతావరణము చల్లగా ఉన్నా శరీరము అంతా చెమటలు పట్టటము.

5] విపరీతముగా దాహము అవటము.

6] తీవ్రమైన అలసట, అయోమయ స్థితి, నాడి బలహీనముగా, వేగముగా కొట్టుకోవటము.

'షాక్' వస్తుందన్న అనుమానము రావటముతోటే రోగిని పడుకో బెట్టాలి. కాళ్ళవైపు ఎత్తుగా ఉండేటట్టు చూడాలి.

ఒకవేళ 'షాక్' తలకు ఏదైనా దెబ్బ తగిలినందువలన అయిం దనుకోండి. అప్పుడు కాళ్ళకు ఎత్తు పెట్టగూడదు. తలగడకు వీపు ఆనేటట్టుగా ఏటవాలుగా కూర్చోబెట్టాలి.

రోగికి చలిగా ఉంటే గొంగళి కప్పాలి.

రోగి తెలివిలో ఉంటే గోరువెచ్చటి నీళ్ళ త్రాగించాలి.

దెబ్బతగిలినందువలన వచ్చిన 'షాక్' అయితే త్రాగటానికి ఏమీ ఇవ్వకూడదు. అలాంటి వ్యక్తికి ఆపరేషన్ అవసరము కావచ్చును. కనుక వెంటనే అతడికి వైద్య సహాయము అందించాలి.

ముఖ్యముగా రోగి ధైర్యము కోల్పోకుండా చూడాలి. రోగిని ప్రశాంతముగా పడుకోమని చెప్పాలి. జబ్బు త్వరగా తగ్గిపోతుందని అతడికి ధైర్యము చెప్పాలి. ఓదార్పుగా మాటలు చెప్పాలి.

రోగి స్పృహ తప్పి ఉంటాడనుకోండి. అప్పుడు రోగి తల క్రిందకు, వెనక్కు, ఒక ప్రక్కకు ఉండేలా శరీరాన్ని ప్రక్కకు త్రిప్పి పడుకోబెట్టాలి. శ్వాస సరిగా ఆడక అతడు ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతున్నట్టు అనిపిస్తే.... రోగి నాలుకను నేర్పుగా వ్రేళ్ళతో బయటకు లాగాలి.

ఒకవేళ రోగి వాంతి చేసుకుంటే అతని నోటిని వెంటనే శుభ్రము చెయ్యాలి. తల క్రిందికి, ఒక ప్రక్కకు తిరిగి ఉండేలా చేయాలి. అలా